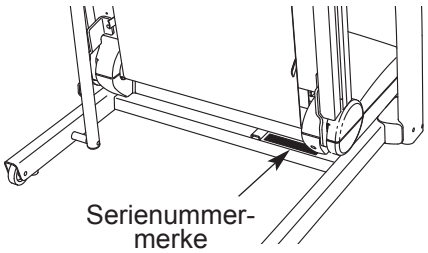
PRO-FORM®

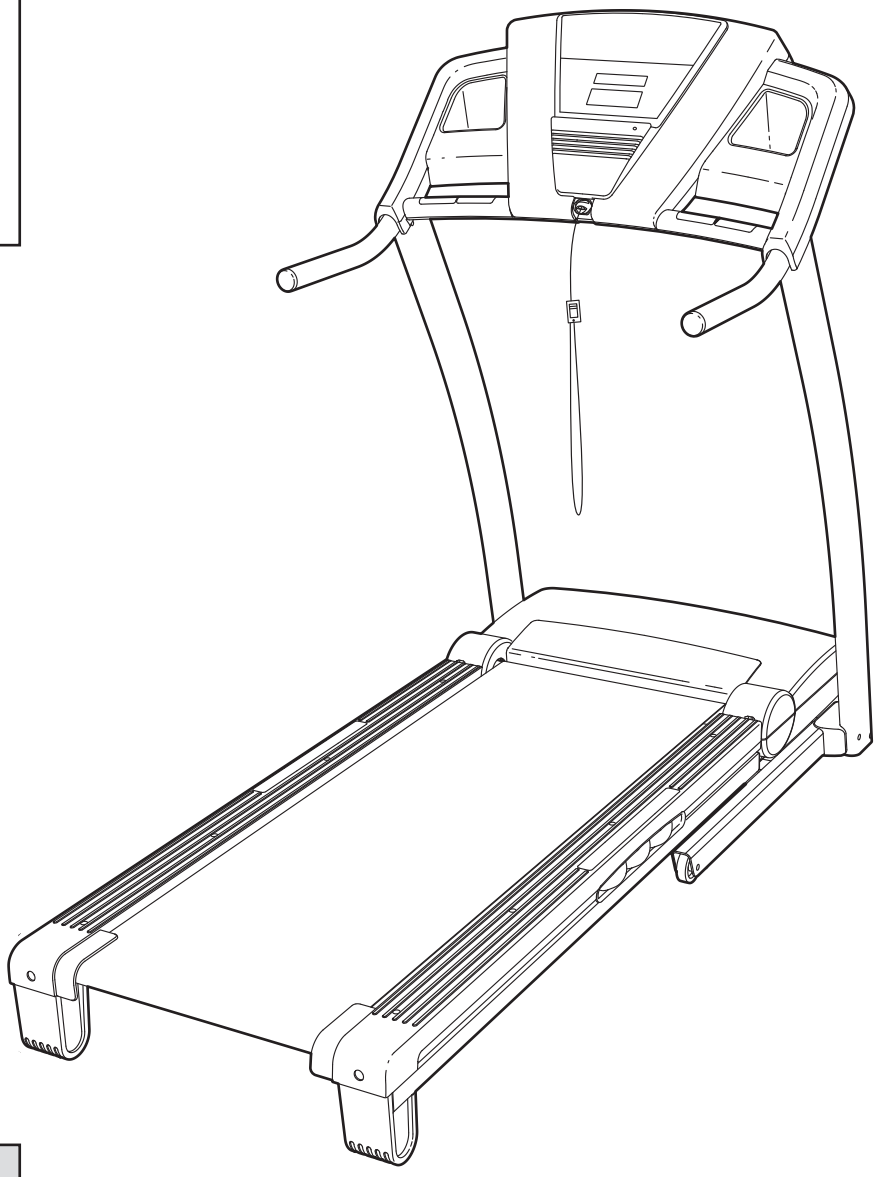
790 ZLT

Modellnr.: PETL91709.0
Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



⚠ MERK

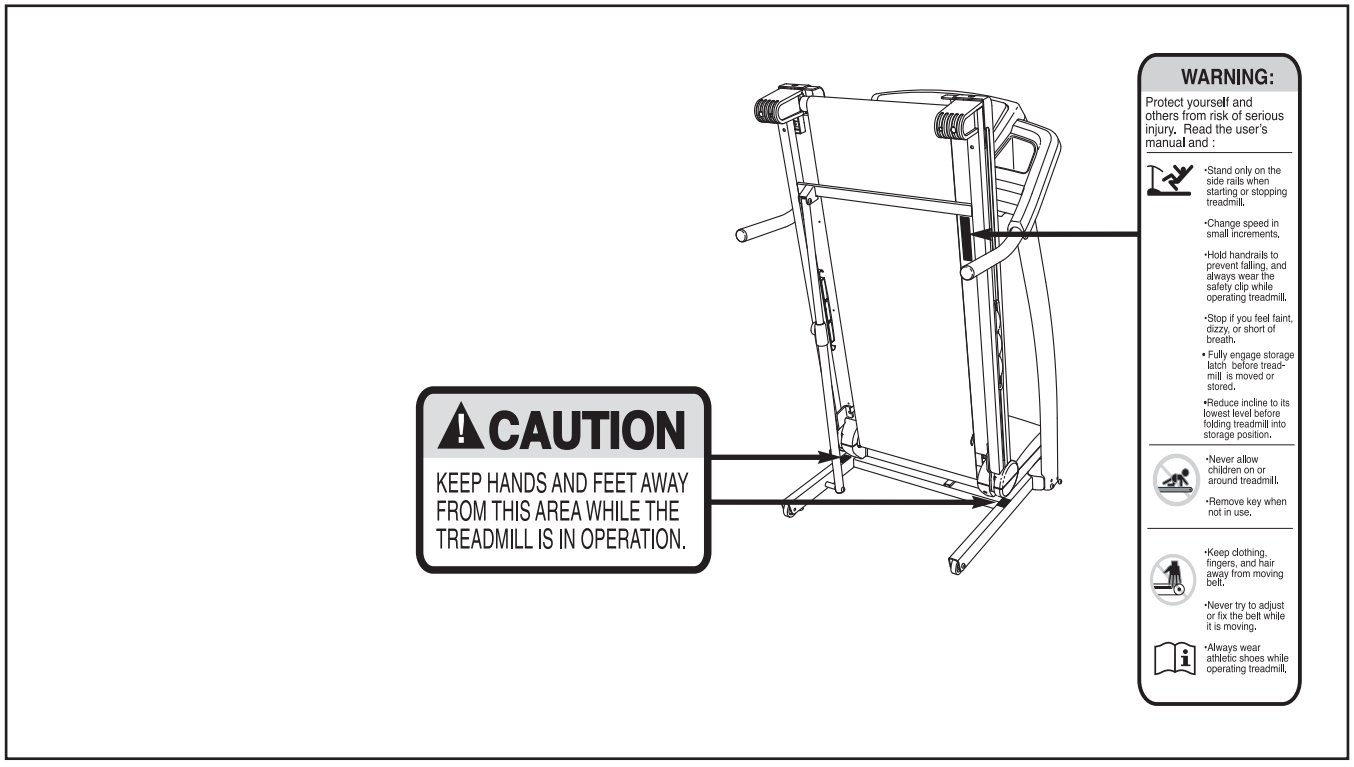
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne bruker-veiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne bruker-veiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	5
MONTERING	6
DRIFT OG JUSTERINGER	12
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN	20
FEILSØK	22
RETNINGSLINJER	25
DELELISTE	26
OVERSIKTSDIAGRAM	28
SERVICE	32

PLASSERING AV VARSELSMERKER


CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.
WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :
•Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
•Change speed in small increments.
•Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
•Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
•Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
•Never allow children on or around treadmill.
•Remove key when not in use.
•Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
•Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
•Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PROFORM is a registered trademark of ICON IP, Inc.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere risikoen for skade på deg selv eller produktet, er det viktig å lese gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av tredemøllen.

1. **Før du påbegynner et treningsprogram, bør du snakke med legen din. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.**

2. **Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av denne tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.**

3. **Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.**

4. **Plasser tredemøllen på en jevn overflate, med minst 2,4 meters fri avstand bak apparatet og 0,6 meters fri avstand på de resterende sidene. Ikke plasser tredemøllen på en overflate hvor den risikerer å blokkere lufttilførsler. Det anbefales å bruke en matte under apparatet for å skåne gulv eller teppe.**

5. **Hold tredemøllen innendørs, vekk fra fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje eller utendørs, selv om den skulle være dekket med tak. Ikke plasser tredemøllen nær vann.**

6. **Ikke bruk tredemøllen hvor aerosolprodukter blir brukt eller hvor oksygen blir forvaltet.**

7. **Ikke oppbevar tredemøllen tilgjengelig for barn under 12 år eller kjæledyr.**

8. **Tredemøllens maksvekt er 136 kilo.**

9. **Aldri tillat mer enn en person på tredemøllen om gangen.**

10. **Bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke kle deg i løse klære da disse kan risikere å vikle seg inn i tredemøllen. Bruk alltid joggesko. Aldri bruk tredemøllen i bare føtter, sokker eller sandaler.**

11. **Når du kobler til strømledningen (Se side 12), så må du koble den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være på samme krets. Ved utskiftning av sikring, skal en ASTA godkjent BS1362 type bli plassert i sikringsboksen. Bruk en 13 amp sikring.**

12. **Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-conductor, 1 mm^2 (14-gauge) som ikke er lenger enn 1,5 meter.**

13. **Hold strømledningen unna opphetede overflater.**

14. **Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 22).**

15. **Les og sett deg inn i hvordan nødstopp-prosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 14).**

16. **Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.**

17. **Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.**

18. **Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.**

19. **Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen, koble fra strømledningen og slå av strømbryteren når apparatet ikke er i bruk.(Se tegningen på side 5 for plassering av strømbryteren)**

20. **Ikke hev, senk eller flytt tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6, og FOLDING OG FLYTTING på side 20). Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.**

21. **Når du folder og flytter tredemøllen, pass på at sikkerhetslåsen er låst.**

22. **Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.**

23. **Inspiser apparatet regelmessig, og stram deler som trenger det.**

24. **VIKTIG! Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du rengjør apparatet, og før du utfører justeringer og vedlikehold som beskrevet i denne manualen. Fjern aldri motordekslet om ikke du har blitt instruert i dette av en autorisert reperatør. Andre reparasjoner enn de som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør kun bli utført av en profesjonell reparatør.**

25. **Denne tredemøllen er kun ment for hjemme-bruk. Ikke bruk den i kommersiell, leie- eller institusjonell sammenheng.**

26. **Overdrevet trening kan lede til alvorlige skader. Dersom du føler smerte eller ubehag under treningsøkten, avslutt umiddelbart og begynn nedtrappingen.**

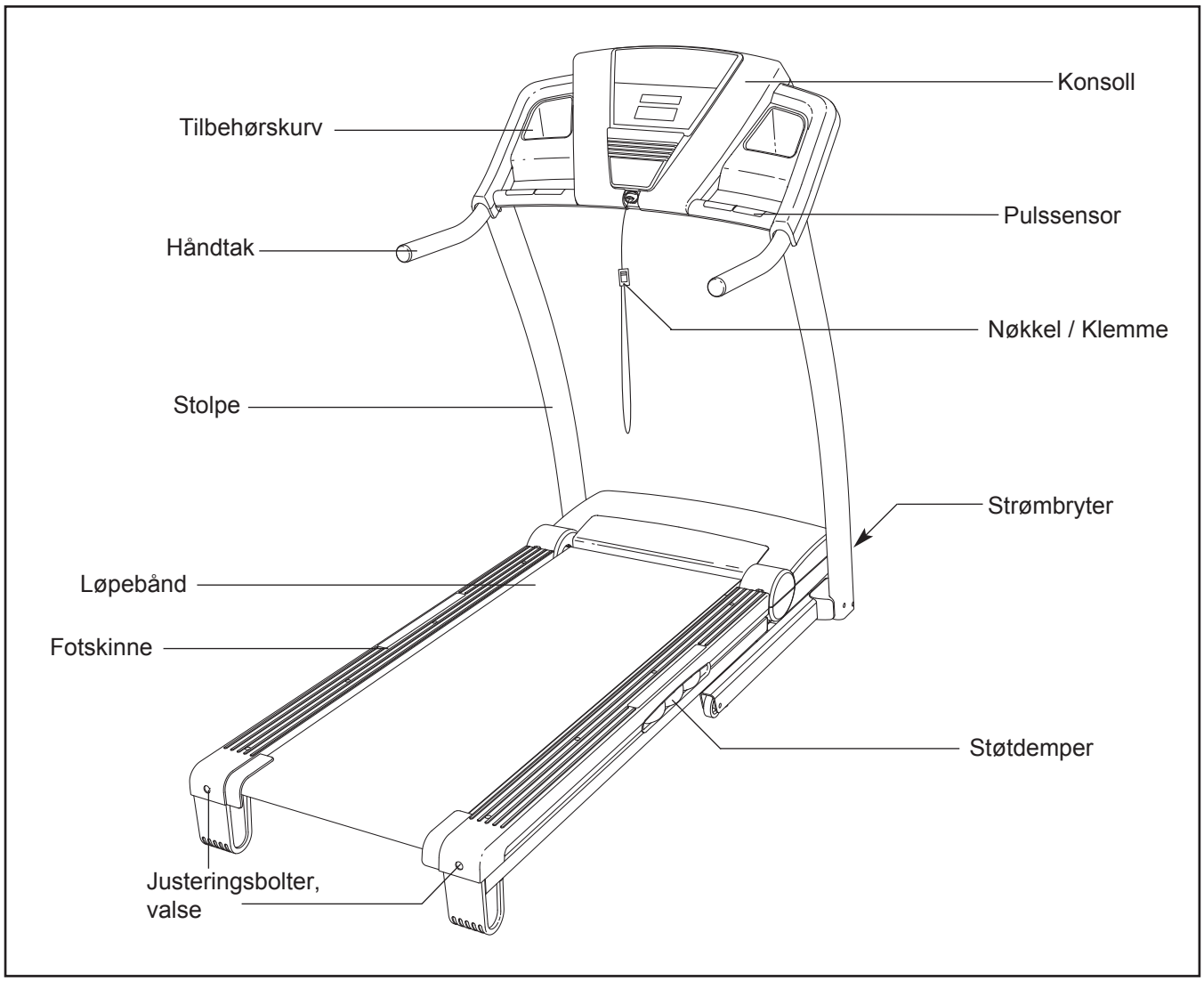
SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE!

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM 790 ZLT. 790 ZLT kan tilby et imponerende utvalg av funksjoner som er utviklet for å hjelpe deg til å få mest mulig ut av din trening i hjemmet. Når du ikke trener, kan 790 ZLT tredemøllen foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.

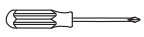


MONTERING

Det trengs to personer til montering. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; **ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen**.
Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høytytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport ha blitt overført til oversiden av løpebåndet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt og ikke-slitende rengjøringsmiddel.

Du vil trenge følgende verktøy til montering:

Umbrakonøkler (inkludert)



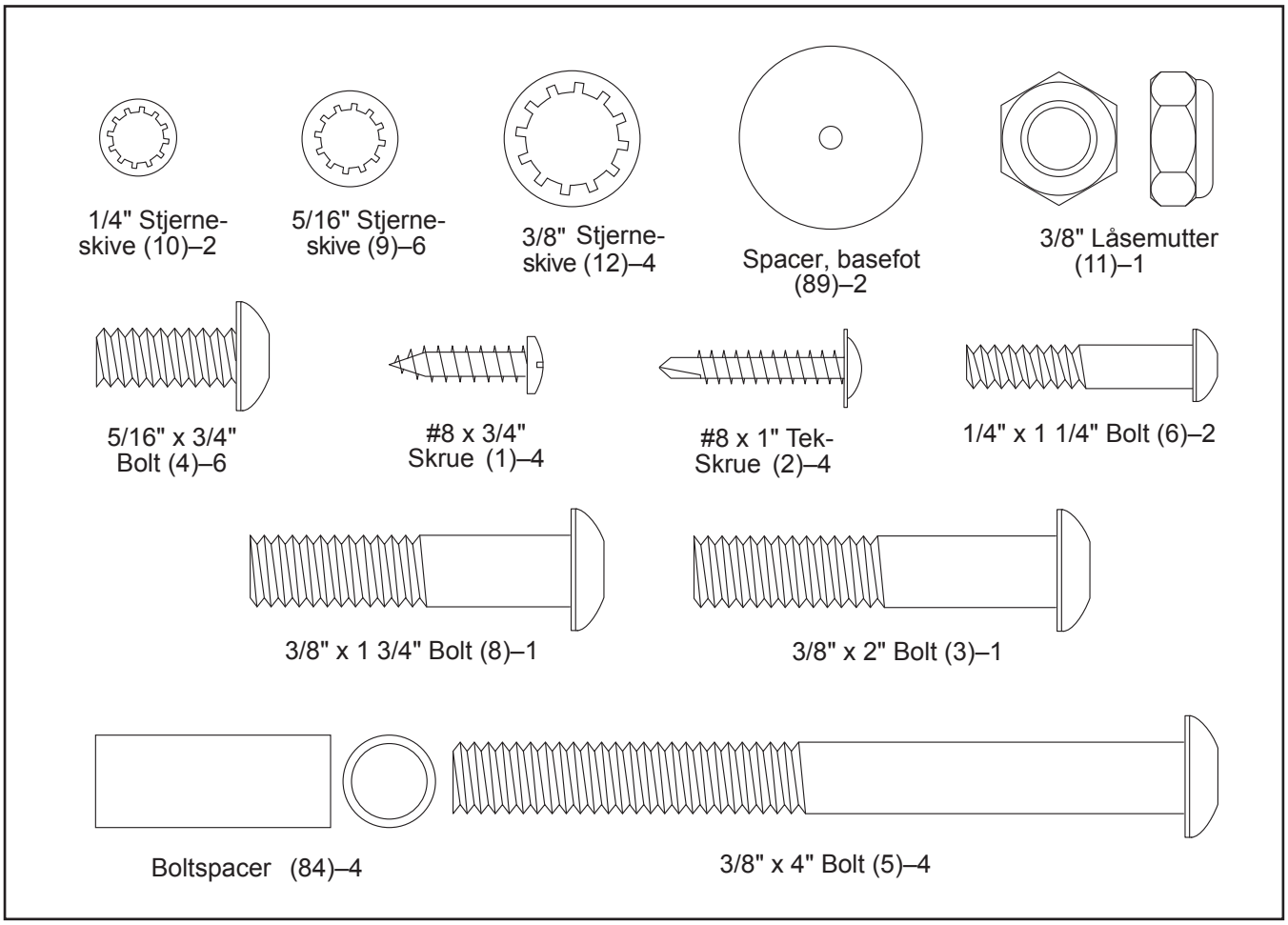
Stjernetrekker (ikke inkludert)

Skiftenøkkel (ikke inkludert)

Nebbtang (ikke inkludert)

Saks (ikke inkludert)

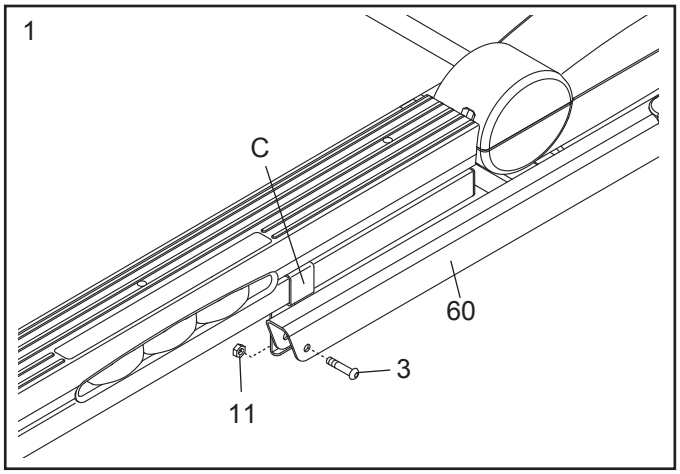
Gummiklubbe (ikke inkludert)


1/4" Stjerne-skive (10)–2
5/16" Stjerne-skive (9)–6
3/8" Stjerne-skive (12)–4
Spacer, basefot (89)–2
3/8" Låsemutter (11)–1
5/16" x 3/4" Bolt (4)–6
#8 x 3/4" Skrue (1)–4
#8 x 1" Tek-Skrue (2)–4
1/4" x 1 1/4" Bolt (6)–2
3/8" x 1 3/4" Bolt (8)–1
3/8" x 2" Bolt (3)–1
Boltspacer (84)–4
3/8" x 4" Bolt (5)–4

1. **Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.**

   Fjern 3/8” låsemutteren (11), 3/8” x 2” bolten (3), og fraktebraketten (C) fra basen (60). **Gjenta dette steget på den andre siden av tredemøllen.**

   Kast fraktebraketten; **låsemutterene og boltene vil bli brukt igjen i steg 3 og 6.**



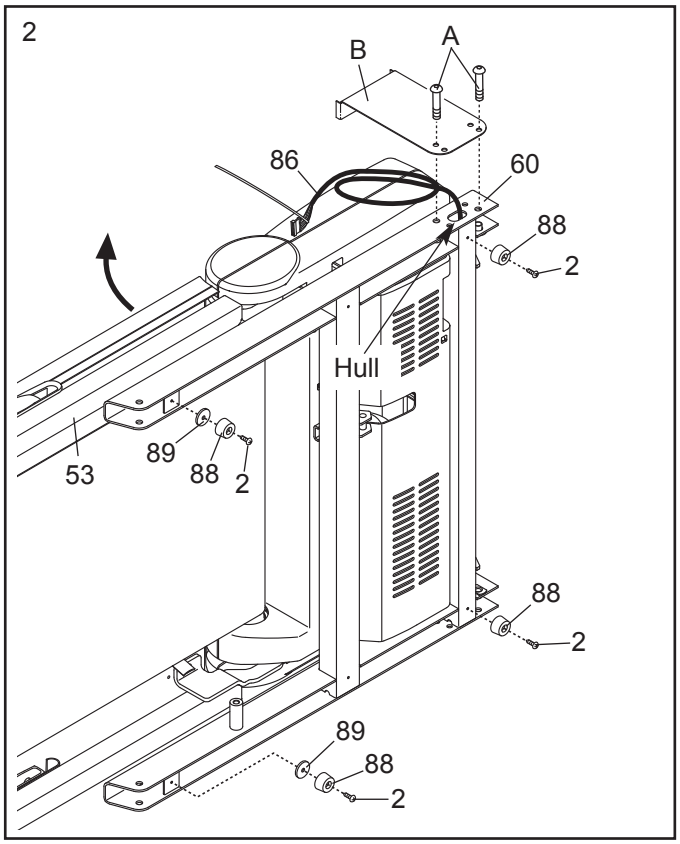
2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin venstre side. Fold rammen (53) delvis sammen for at tredemøllen skal ligge mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

   Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og fraktebraketten (B).

   Klipp av båndet som binder ledningsettet (86) fast til basen (60). Finn et bånd i det indikerte hullet i basen, og bruk dette båndet til å dra ledningsettet ut av hullet.

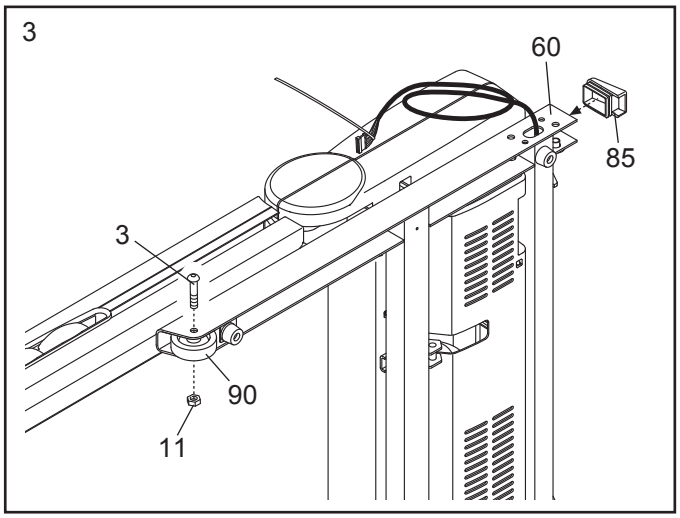
   Fest to baseføtter (88) til basen (60) som vist på tegningen med to #8 x 1” tekskruer (2) og to basefotspacere (89).

   Fest de to andre baseføttene (88) med to #8 x 1” tekskruer (2).



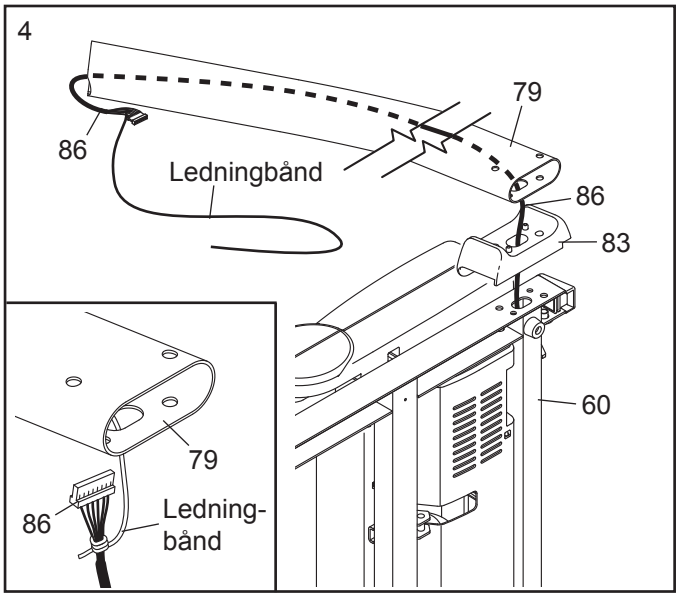
3. Fest et hjul (90) til basen (60) med 3/8” x 2” bolten (3) og 3/8” låsemutteren (11) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må være i stand til å rotere fritt.**

   Trykk en basehette (85) inn i basen (60).



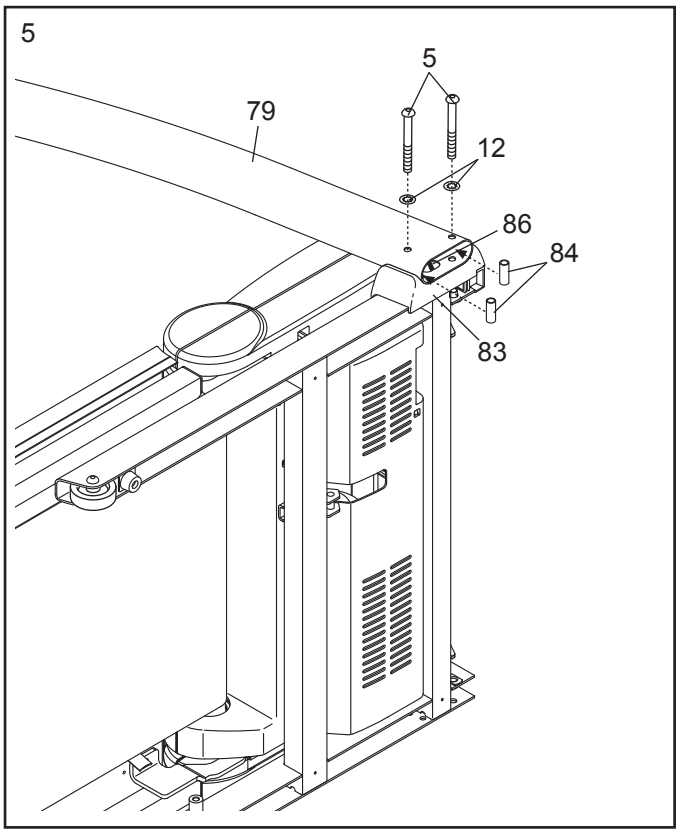
4. Finn den høyre stolpen (79) og den høyre stolpespaceren (83). Før ledningsettet (86) gjennom den høyre stolpespaceren som vist på illustrasjonen. Plasser deretter den høyre stolpespaceren på basen (60).

   Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen (79) nær basen (60).
   Se den lille tegningen: Bind ledningbåndet i den høyre stolpen godt fast til enden av ledningsettet (86). Dra så I den andre enden av ledningbåndet til ledningsettet er dratt helt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en boltspacer (84) inne i den nedre enden av den høyre stolpen (79). Før en 3/8” x 4” bolt (5) med en 3/8” stjerneskive (12) inn i den høyre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en ny boltspacer (84), en 3/8” x 4” bolt (5), og en 3/8” stjerneskive (12).**

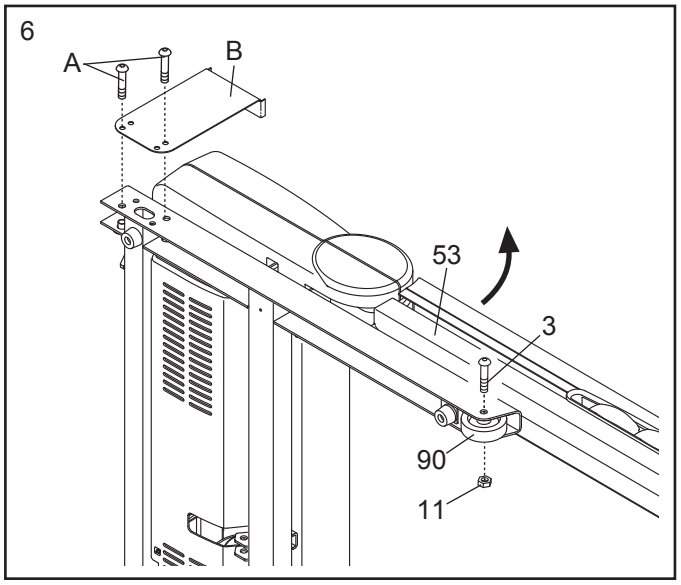
   Hold den høyre stolpen (79) mot den høyre stolpespaceren (83). **Pass på å ikke legge ledningsettet (86) i klem**. Stram 3/8” x 4” boltene (5) til hodene på boltene berører den høyre stolpen; **ikke stram boltene helt inn ennå.**



6. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin høyre side. Fold rammen (53) delvis sammen så den ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

   Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og fraktebraketten (B).

   Fest et hjul (90) til basen (60) med 3/8” x 2” bolten (3) og 3/8” låsemutteren (11) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne rotere fritt.**

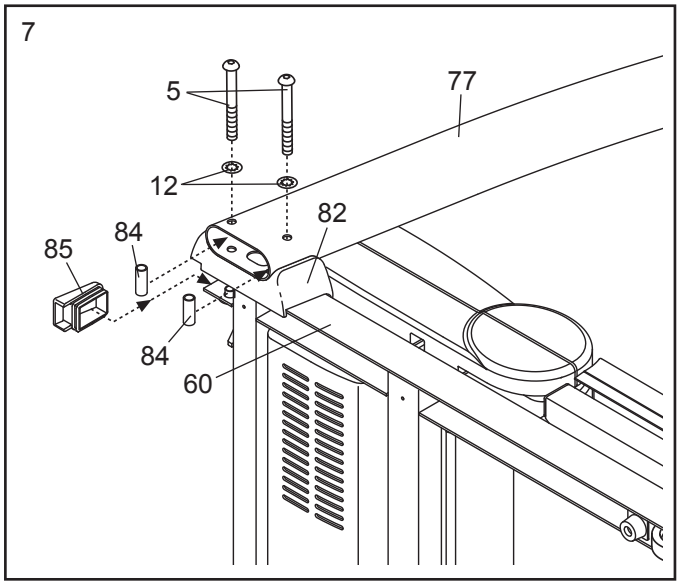


7. Trykk en basehette (85) inn i basen (60).

   Hold en boltspacer (84) inne i den nedre delen av den venstre stolpen (77). Før en 3/8” x 4” bolt (5) med en 3/8” stjerneskive (12) inn i den venstre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en annen boltspacer (84), 3/8” x 4” bolt (5), og 3/8” stjerneskive (12).**

   Hold venstre stolpespacer (82) og venstre stolpe (77) mot basen (60). Stram 3/8” x 4” boltene (5) til hodene på boltene berører venstre stolpe; **ikke stram boltene helt inn ennå.**

   Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen opp slik at basen (60) står flatt på gulvet.

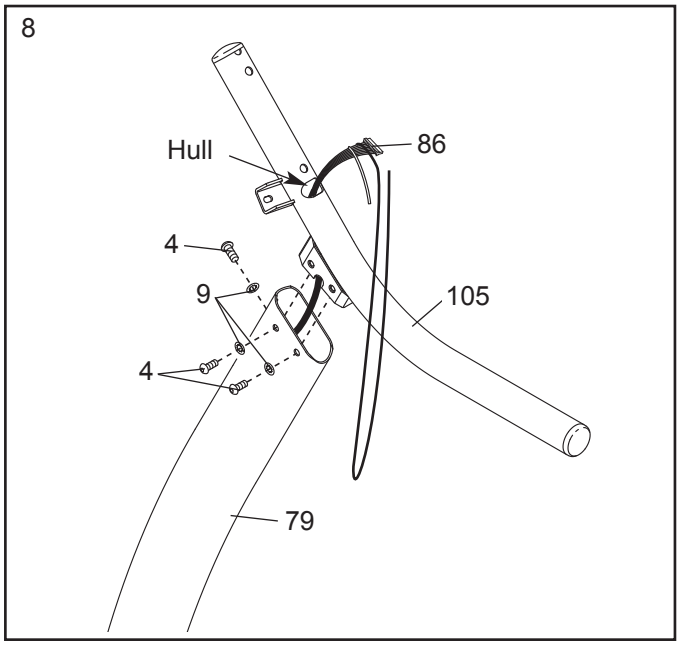


8. Finn høyre håndtak (105). Få hjelp av en annen person til å holde høyre håndtak nær høyre stolpe (79).

   Før ledningsettet (86) inn i bunnen av det høyre håndtaket (105) og ut av hullet på toppen.

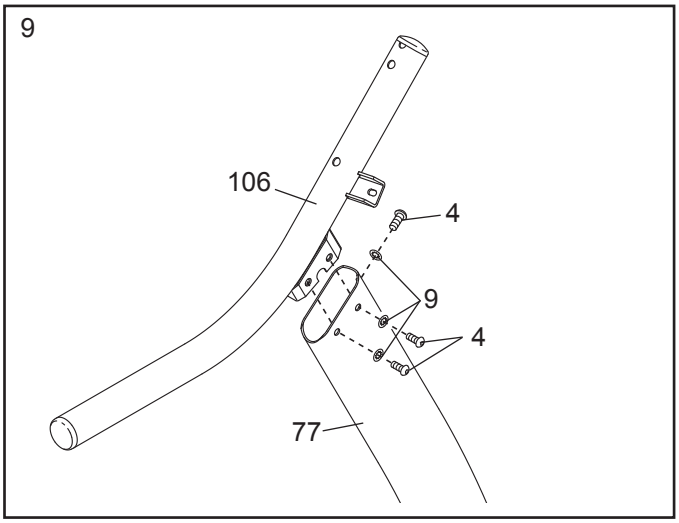
   Før høyre håndtaks (105) brakett inn i toppen av den høyre stolpen (79).

   Fest høyre håndtak (105) til høyre stolpe (79) med tre 5/16” x 3/4” bolter (4) og tre 5/16” stjerneskiver (9); **ikke stram boltene hardt til ennå. Pass på at ledningsettet (86) ikke legges i klem.**



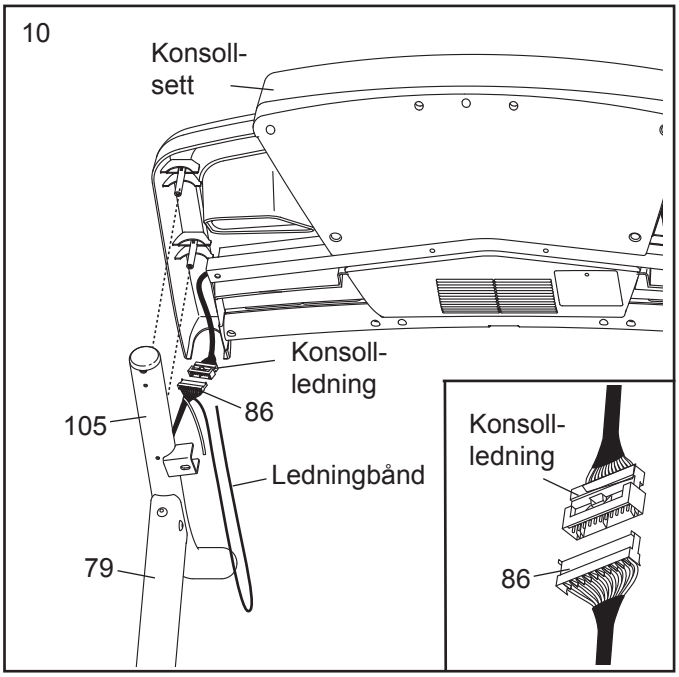
9. Før venstre håndtaks (106) brakett inn i toppen av den venstre stolpen (77).

   Fest venstre håndtak (106) til venstre stolpe (77) med tre 5/16” x 3/4” bolter (4) og tre 5/16” stjerneskiver (9); **ikke stram boltene hardt til ennå.**



10. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre stolpe (79). Koble ledningsettet (86) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Munnstykkene skal enkelt klikke sammen.** Dersom de ikke gjør dette, så snur du en av munnstykkene og prøver igjen. **DERSOM MUNNSTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, SÅ KAN DU RISIKERE AT KONSOLLET SKADES NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.** Fjern så ledningbåndet fra stolpeledningen, og før all overflødig ledningslakk inn i høyre håndtak (105).

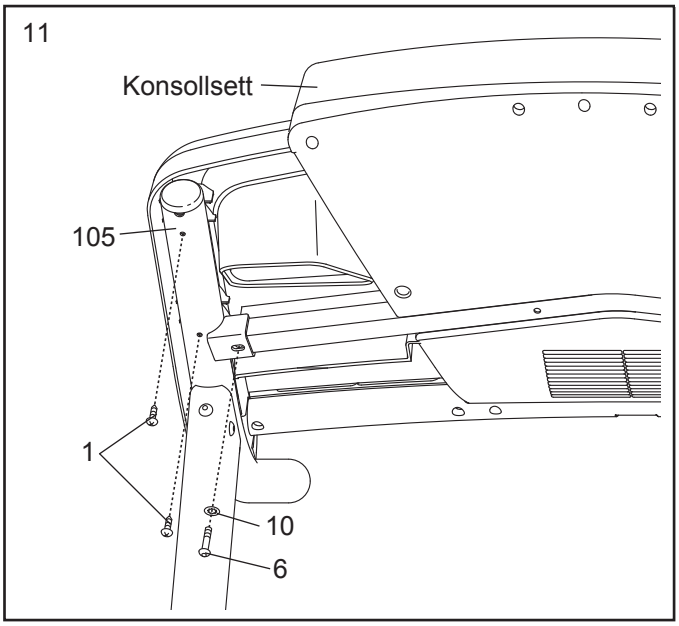
    Plasser konsollsettet på høyre stolpe (105) og venstre stolpe (ikke vist). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.**



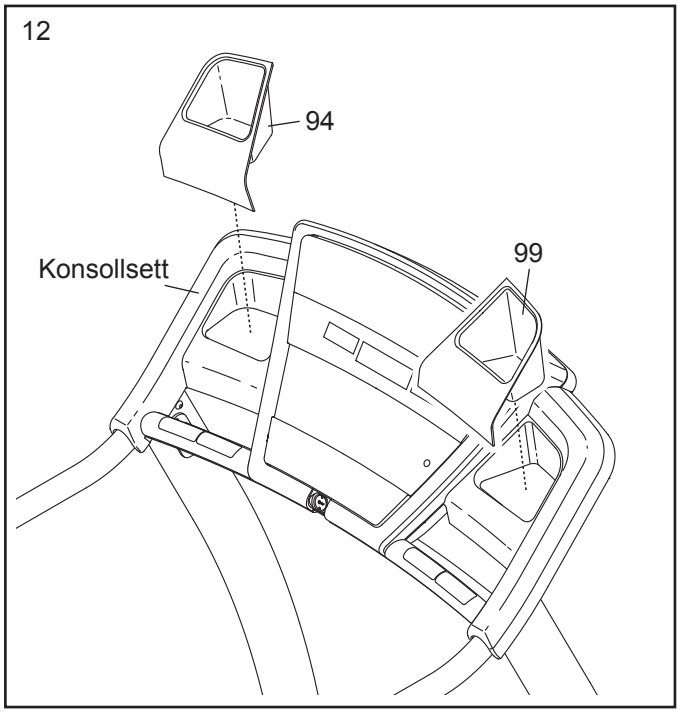
11. **Pass på at ledningene i høyre håndtak (105) ikke ligger i klem.**

    Fest konsollsettet til høyre håndtak (105) med to #8 x 3/4” skruer (1) og en 1/4” x 1 1/4” bolt (6) med en 1/4” stjerneskive (10). **Gjenta dette steget på venstre side av konsollsettet. Skru inn alle seks boltene med fingrene før du strammer dem.**

    Se steg 5 og 7–9. Stram alle bolter brukt i disse stegene.



12. Dersom det er nødvendig, trykk venstre og høyre tilbehørskurver (94 & 99) inn i konssollsettet.



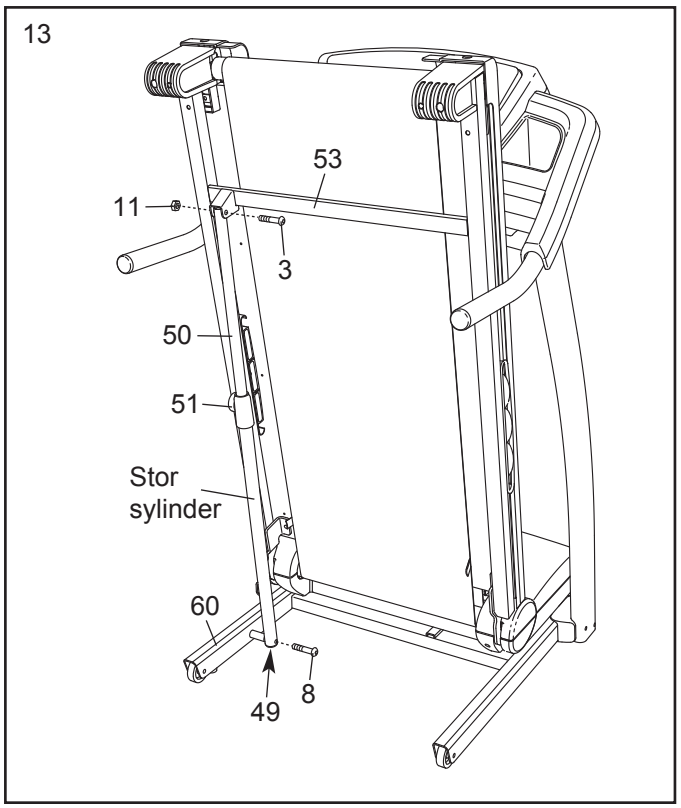
13. Hev rammen (53) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er fullført.**

    Drei lagringslåsen (50) slik at den store sylinderen og låseskruen (51) er i posisjonene som vist på illustrasjonen.

    Fjern båndet fra øvre del av lagringslåsen (50). Fest øvre del av lagringslåsen til braketten på rammen (53) med en 3/8” x 2” bolt (3) og en 3/8” låsemutter (11).

    Fjern båndet fra nedre del av lagringslåsen (50). Juster hullene i låsehetten (49) med hullene i lagringslåsen. **Pass på at du holder låsehetten inne i lagringslåsen.** Fest lagringslåsen til braketten på basen (60) med en 3/8” x 1 3/4” bolt (8). Merk: Det kan bli nødvendig å bevege rammen (53) frem og tilbake for å justere lagringslåsen med braketten.

    Senk rammen (53) (Se FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN på side 21).



14. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker er dekket av gjennomsiktig plastikk, så fjerner du denne. Det anbefales at du plasserer apparatet på en matte for å skåne gulv eller teppe. Merk: Ekstra skruer o.l. kan være inkludert i pakningen. Spar på de inkluderte umbrakonøklene; en av dem er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 23 og 24).

DRIFT OG JUSTERINGER

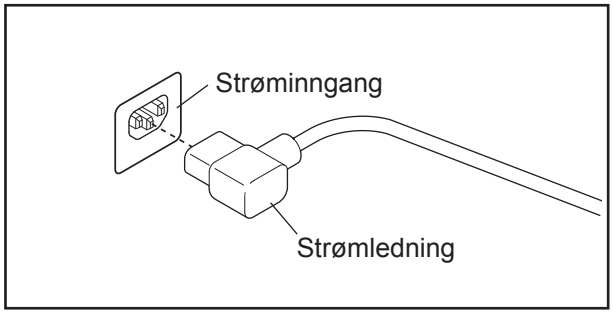
FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høyytelses smøremiddel.
VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller plattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

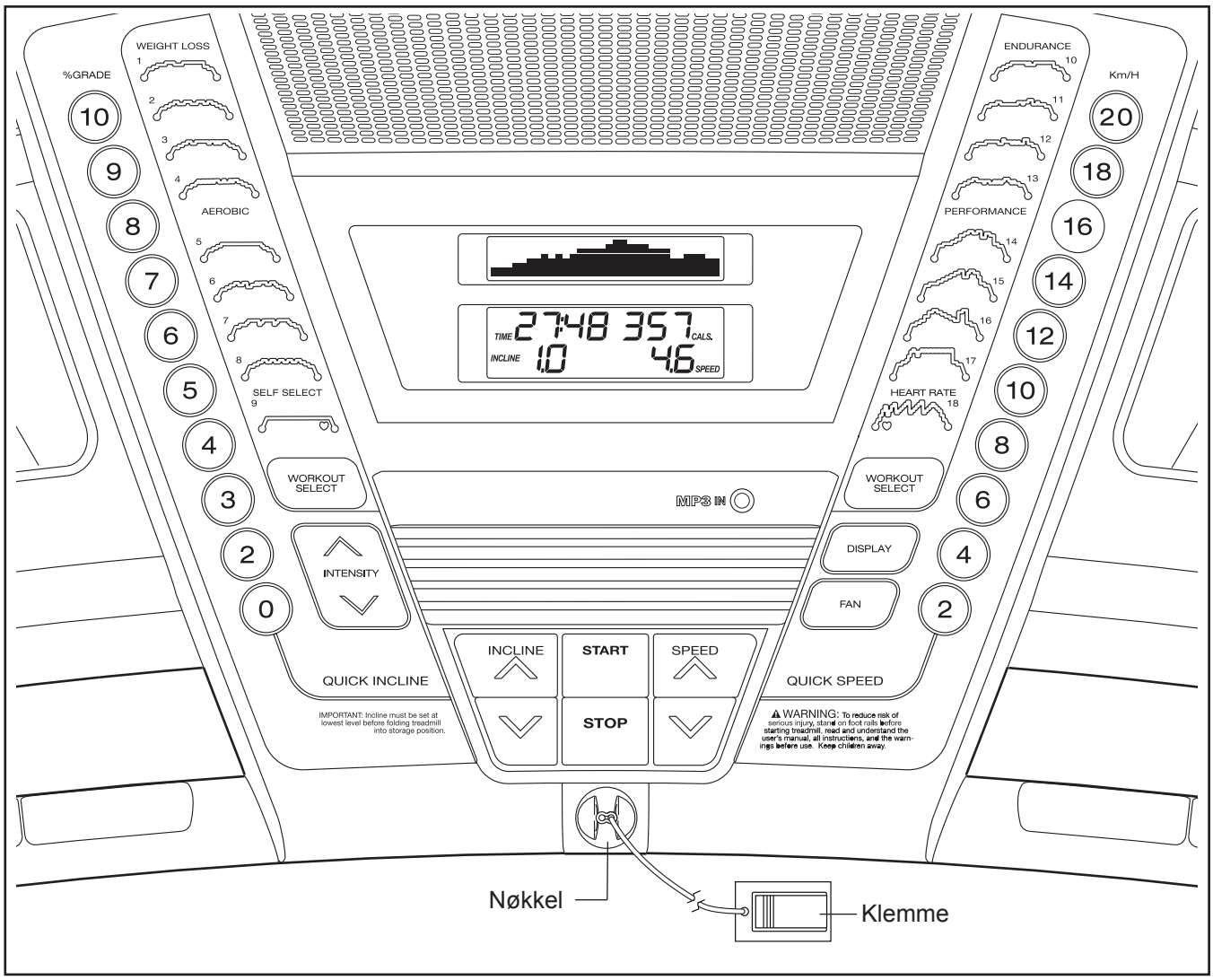
STRØMKABEL

Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte
sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.
VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.

Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



Konsoll



Konsollen på tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv.

Når du har valgt manuell modus kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om din progresjon. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene eller med det valgfrie pulsbeltet (se side 19).

Konsollen har 16 forhåndsprogrammerte programmer—4 vekttaps-økter, 4 aerobic-økter, 4 utholdenhetsøkter og 4 ytelsesøkter. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt.

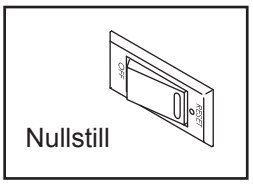
Konsollet tilbyr også to hjerterytmeøkter som kontrollerer hastighet og stigning på tredemøllen for å holde hjerterytmen din nær målverdien definert i programmet.

For å skru på strømmen, se side 14.
For bruk av manuell modus, se side 14.
For bruk av treningsprogram, se side 16.
For bruk av hjerterytmeøkter, se side 17.
For informasjonsmodus, se side 18.
For bruk av stereo lydsystem, se side 19.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 12). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstillposisjonen.



Merk: Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen lyses opp umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 18.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen på side 13) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen lyse opp.
Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjoneringen av klemmen.

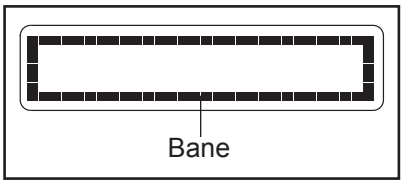
Merk: Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, så fjerner du denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko under treningsøktene. Første gang du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med løpebåndet, og sentrere det, dersom det blir nødvendig (se side 24).

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil. For å finne ut hvilken måleenhet er valgt, se INFORMASJONMODUS på side 18. **Denne brukerveiledningen benytter seg av kilometer som standard.**

BRUK AV MANUELL MODUS

1. **Før nøkkelen inn i konsollen**
   Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. **Velg manuell modus.**
   Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil du automatisk gå til hovedmenyen. Velg manuell modus ved å trykke på en av WORKOUT SELECT-knappene gjentatte ganger til en bane dukker opp på skjermen.



3. **Start løpebåndet**
   For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen, SPEED▲ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

   Dersom du trykker enten START eller SPEED▲, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED▲ eller SPEED▼. Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

   Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

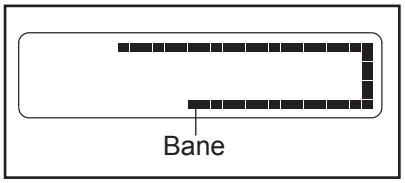
   For å stanse løpebåndet, trykk STOP. For å starte løpebåndet på nytt, trykker du START, SPEED▲, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

4. Forandre stigningen på tredemøllen etter ønske.

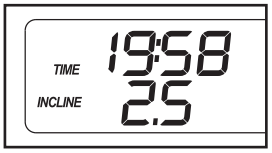
For å forandre stigningen på tredemøllen, kan du trykke INCLINE▼, INCLINE▲ eller en av de nummererte stigningsknappene. Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til satt stigningsnivå.

5. Følg med på din egen progresjon.

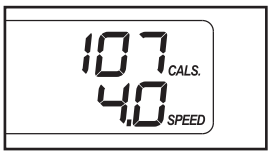
Når du har valgt manuell modus, vil øvre skjerm vise en bane som representerer 400 meter. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene for denne banen dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på skjermen. Banen vil så forsvinne igjen, og syklusen vil begynne på nytt.



Venstre side av den nedre skjermen vil vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, og stigningen på plattformen. Trykk DISPLAY for å se tidtakningen eller distansen. Merk: Når du har valgt en forhåndsinnstilt treningsøkt, så vil gjenværende tid vises på denne skjermen, istedet for tiden som har gått.



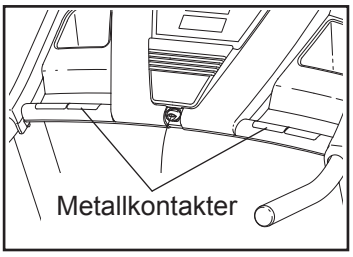
Høyre side av den nedre skjermen vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, hastigheten på løpebåndet, og din hastighet i minutter pr kilometer. Trykk DISPLAY for å se de forskjellige verdiene. Høyre side av den nedre skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulssensorene eller det valgfrie pulsbeltet.



For å nullstille skjermen, trykk STOP, fjern nøkkelen, og koble til nøkkelen igjen.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.
Se side 19 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.



Før du benytter deg av håndpulssensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpulssensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

7. Skru på viften etter ønske

Viften har en høy og en lav hastighet. Trykk FAN gjentatte ganger for å velge ønsket hastighet eller for for å skru av viften. Merk: Dersom viften er på når løpebåndet stanser, vil den skru seg selv av etter noen minutter.

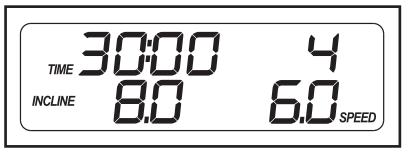
8. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen
Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

2. Velg et forhåndsinnstilt program
Velg et forhåndsinnstilt program ved å trykke en av WORKOUT SELECT knappene gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen.



Når du har valgt ei økt, vil maks hastighetsinnstilling og maks stigningsinnstilling i økten vises på den nedre skjermen i noen sekunder. I tillegg til dette vil varighet og navnet på økten vises på skjermen, og en profil av alle hastighetsinnstillingene vil vises på den øvre skjermen.

3. Start løpebåndet.
Trykk START eller SPEED▲ for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i 30 ett-minutts-segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i trenings-programmet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment.

Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED ▲▼ eller INCLINE ▲▼, **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED ▲ knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.
Se steg 5 på side 15.

5. Mål hjerterytmen din etter ønske
Se steg 6 på side 15.

6. Skru på viften etter ønske
Se steg 7 på side 15.

7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.
Se steg 8 på side 15.

HJERTERYTMEØKTER

MERK: Dersom du har hjerteproblemer eller er over 60 år gammel og har vært inaktiv over tid, bør du ikke benytte deg av hjerterytmeøktene. Dersom du tar medisiner regelmessig, konsulter med en lege for å finne ut om medikasjonen vil påvirke hjerterytmen din under trening.

1. **Ta på deg det valgfrie pulsbeltet**
   Merk: Benytt deg av det valgfrie pulsbeltet under bruk av hjerterytmeøktene dersom du ønsker best mulig resultat. Se side 19 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.

2. **Før nøkkelen inn i konsollen**
   Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

3. **Velg et hjerterytmeprogram**
   Velg et hjerterytmeprogram ved å trykke en av WORKOUT SELECT knappene gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen. Når en hjerterytmeøkt er valgt, vil navnet på treningsøkten vises på skjermen.

   Dersom du har valgt HEART RATE WORKOUT 9, vil en linje som representerer din hjerterytme dukke opp på skjermen. Hver gang pulsbeltet oppdager et hjerteslag, vil dette vises på skjermen.

   Dersom du har valgt HEART RATE WORKOUT 18, vil en profil av hjerterytmeinnstillingene i treningsøkten og øktens varighet vises på skjermen.

4. **Programmer ønsket hjerterytmeverdi**

   Dersom du har valgt HEART RATE WORKOUT 9, vil målverdien for hele treningsøkten vises på skjermen i et øyeblikk. Dersom det er ønsket, trykk INTENSITY ▲ eller ▼ for å forandre hjerterytmeverdien **(Se Treningsintensitet på side 25)**.

   Dersom du har valgt HEART RATE WORKOUT 18, vil øktens maks-hjerterytmeverdi vises på skjermen i et øyeblikk. Dersom det er ønsket, trykk INTENSITY ▲ eller ▼ for å forandre hjerterytmeverdien **(Se Treningsintensitet på side 25)**. Merk: Dersom du forandrer maks-verdien, vil intensitetsnivået i hele økten forandres.

5. **Start løpebåndet.**
   Trykk START eller SPEED▲ for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

   HEART RATE WORKOUT 9 er delt inn i flere ett-minutts-segmenter. Samme målverdi for hjerterytme er programmert for alle segmentene unntatt de to første. HEART RATE WORKOUT 18 er delt inn i 30 ett-minutts-segmenter. En målverdi er programmert for hvert segment.
   Merk: Samme målverdi kan forekomme i flere segmenter etter hverandre.

   Under hvert segment i økten, vil konsollet kontinuerlig sammenlikne din hjerterytme med målverdien for inneværende segment. Dersom du har for lav eller høy hjerterytme i forhold til målverdien, vil hastighet og/eller stigning forandre seg i henhold til dette for å få hjerterytmen din så nære målverdien som mulig. Hver gang hastighet og/eller stigning er i ferd med å forandres, vil de nye verdiene vises på skjermen samtidig som konsollet lydindikerer.

Dersom HEART RATE WORKOUT 18 er valgt, vil konsollet lydindikere mot slutten av hvert segment, og profilen på skjermen vil forflytte målverdien til den neste søylen til venstre. Treningsøkten vil fortsette slik til det siste segmentet er over, og løpebåndet vil deretter sakne farten til det stanser.

Dersom innstillingene er for høye eller lave, trykk SPEED▲▼ eller INCLINE▲▼ for å forandre intensitetsnivået. **men når konsollet sammenlikner din hjerterytme med målverdien for inneværende segment, kan tredemøllen forandre stigning og/eller hastighet igjen for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.**

For å forandre maks målverdi for hjerterytme, trykk INTENSITY▲▼ knappene.

Dersom programmet ikke registrerer pulsen din, vil beskjeden PLS blinke på skjermen, og hastighet og/eller stigning kan minke. Dersom dette skjer, les de inkluderte instruksjonene som følger med det valgfrie pulsbeltet.

Avslutt økten når som helst ved å trykke STOP. Ønsker du å starte økten igjen, trykker du START. Løpebåndet vil så begynne å bevege seg i 2km/t, **men når konsollet sammenlikner din hjerterytme med målverdien for inneværende segment, kan hastighet og/eller stigning forandres for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.**

6. **Følg med på din progresjon på skjermen.**
   Se steg 5 på side 15.

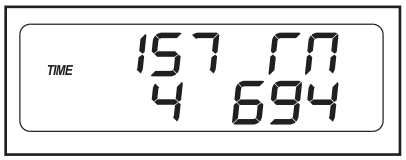
7. **Skru på viften etter ønske**
   Se steg 7 på side 15.

8. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**
   Se steg 8 på side 15.

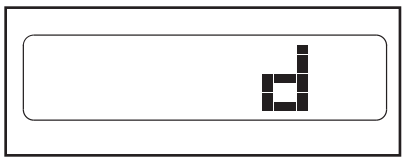
INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over tredemøllens bruksinformasjon. Informasjonsmodusen lar deg også velge om du vil bruke engelske eller metriske måleenheter, samt lar deg skru av og på demo-modus.

For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:



Hjørnet oppe til venstre vil vise antall timer som tredemøllen har vært i bruk. Hjørnet nede til høyre vil vise totalt antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg. I tillegg vil en “M” for metriske kilometer eller en “E” for engelske mil vises i øvre høyre hjørne av skjermen. Trykk SPEED▲ for å forandre måleenhet. Hjørnet nede til venstre viser volumnivå. Trykk INCLINE▲ for å forandre volumnivå.



Konsollet har også en demo-modus som er utviklet for tredemøller som står til utstilling i butikker. Mens demo-modus er slått på, vil konsollet fungere som vanlig når du kobler til strømledningen, trykker på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerne nøkkelen vil konsollet forbli opplyst selv om knappene ikke vil fungere. Dersom demo-modus er skrudd på, vil en “d” dukke opp på skjermen nede til høyre mens informasjonsmodus er valgt. En “d” vil vises på skjermen dersom demo-modus er skrudd på. Trykk SPEED▼ for å skru demo-modus av eller på.

For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

STEREOSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker fra konsollets høytalere, må du koble din mp3- eller CD- eller musikkspiller til konsollet via MP3-porten.

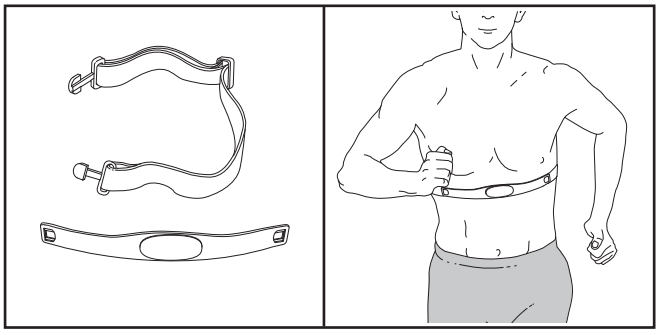
Ønsker du å bruke MP3-porten, finn den inkluderte audio-ledningen og koble den til MP3-porten. Koble så audioledningen til din musikkspiller. **Forsikre deg om at audioledningen er koblet helt inn.**

Trykk så ▶ på din musikkspiller. Juster volumet på musikkspilleren din..

Dersom du benytter deg av en bærbar cd-spiller, og denne begynner å hoppe, plasser CD-spilleren på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.

VALGFRITT PULSBELTE

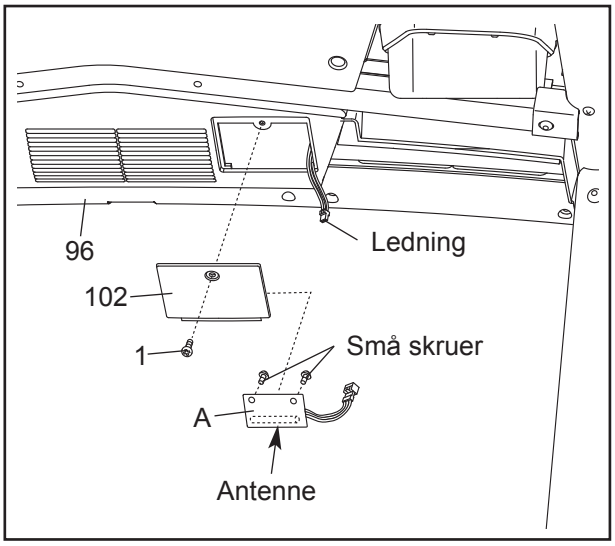
Et valgfritt pulsbelte kan tilby pulsavlesning uten bruk av håndpulssensorene. For å kjøpe et pulsbelte, ta kontakt med din forhandler.



Dersom du har kjøpt det valgfrie pulsbeltet, følg de neste stegene for å installere mottakeren som er inkludert med pulsbeltet.

1. **Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.**
   Fjern den indikerte #8 x 3/4” skruen (1) fra lokket (102) på undersiden av konsollbasen (96).

2. Koble ledningmottakeren (A) til den indikerte ledningen som kommer ut av konsollbasen (96). **Hold så mottakeren slik at antennen er posisjonert som vist på illustrasjonen.** Fest mottakeren til plastikkstengene på lokket (102) med de to små inkluderte skruene.

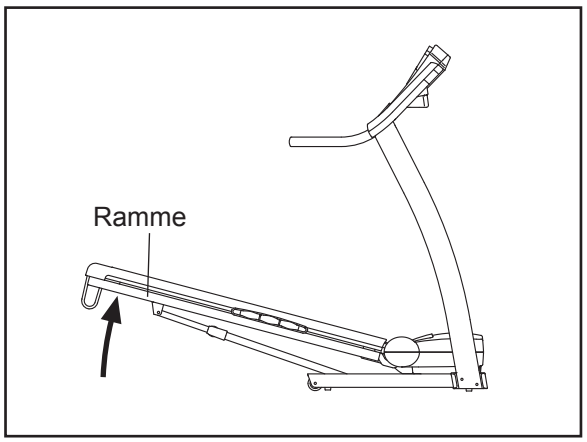


3. **Forsikre deg om at ingen ledninger ligger i klem.** Fest så lokket (102) tilbake på konsollbasen med #8 x 3/4” skruen (1). Fjern de andre ledningene som er inkludert sammen med mottakeren.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

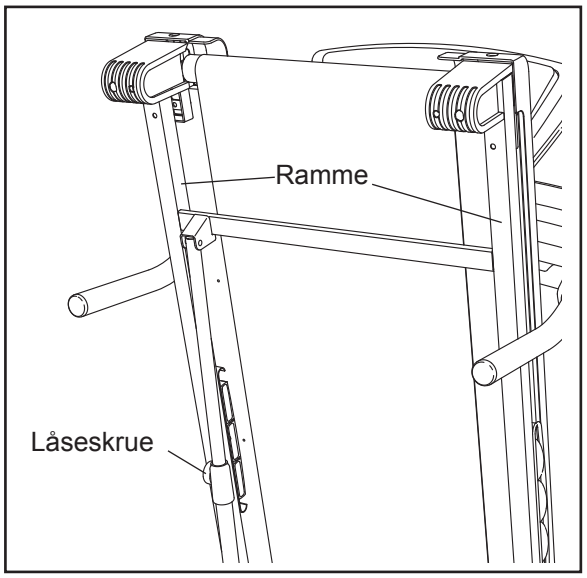
Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen.
MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.



1. **Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. MERK: Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.** Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

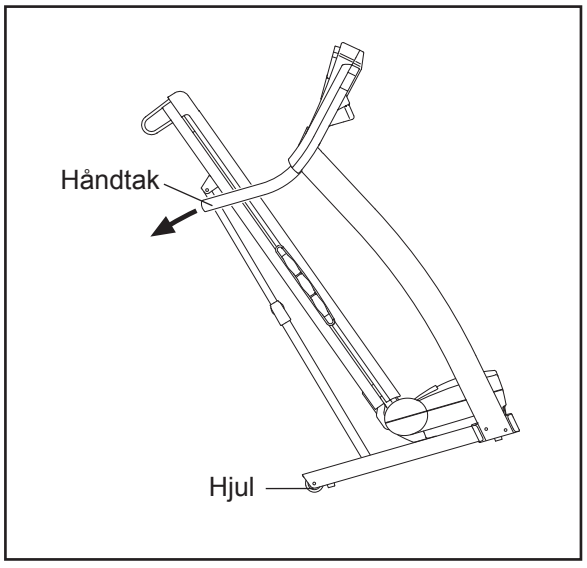
2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagrings-posisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

   Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.



HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over.
Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.



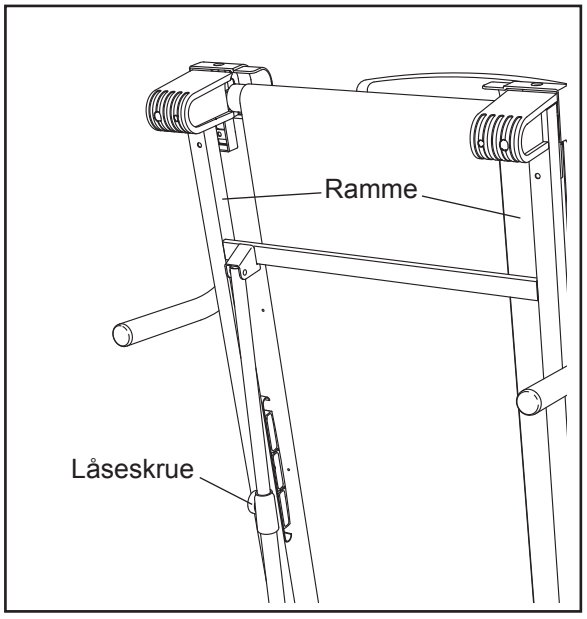
1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**

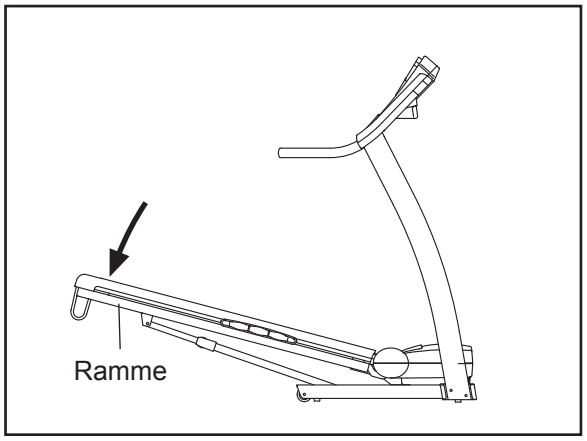
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan være nødvendig å dytte rammen forover når du drar låseskruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.



2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**

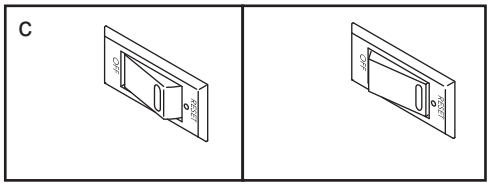


FEILSØK

De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING: a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 12). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm^2 (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.



b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

LØSNING: a. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

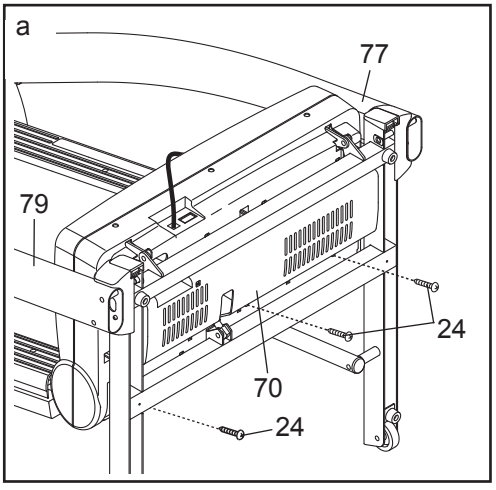
b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

d. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Konsollet er fremdeles belyst etter at nøkkelen er fjernet.

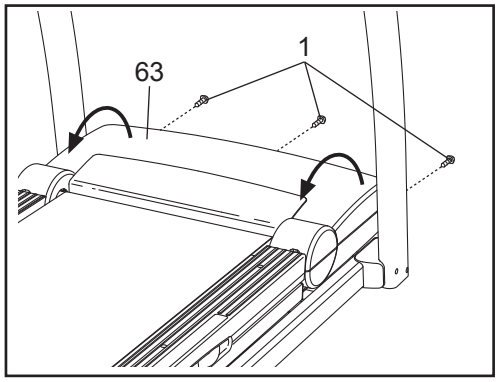
Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 18.



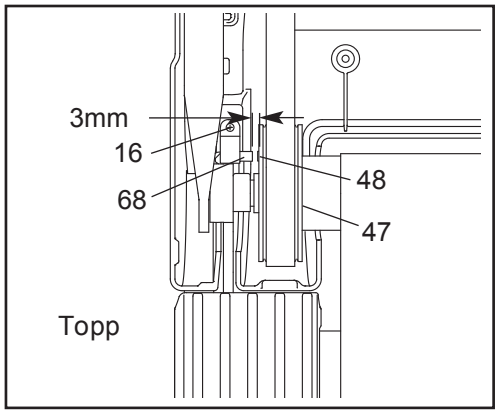
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING: a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen.** Få hjelp av en annen person til å vippe stolpene (77, 79) forsiktig ned. Dersom det er tre #8 x 2” skruer på bunnen av bunnplaten (70), så fjerner du dem. Du vil trenge en stjernetrekker som er minst 13 cm lang.

Vipp stolpene (77, 79) opp igjen.
Fjern de tre #8 x 3/4” skruene (1) og drei motordekslet (63) forsiktig av.



Finn reedbryteren (68) og magneten (48) på venstre side av reimskiven (47). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne 3/4” skruen (16) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til.



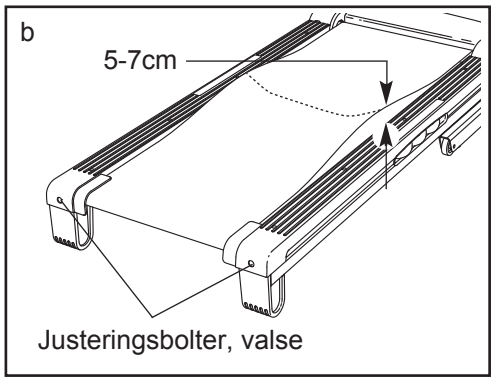
Fest dekselet (ikke vist). Fest #8 x 3/4” skruene (ikke vist) dersom dette er nødvendig.
La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING: Mens nøkkelen er i konsollet, trykk en av INCLINE knappene. **Fjern nøkkelen fra konsollet mens stigningen forandres.** Vent i noen sekunder og sett nøkkelen tilbake. Tredemøllen vil automatisk gå til maksimum stigningsnivå og deretter gå ned til minimum stigningsnivå. Dette vil rekalibrere stigningssystemet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING: a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm^2 (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

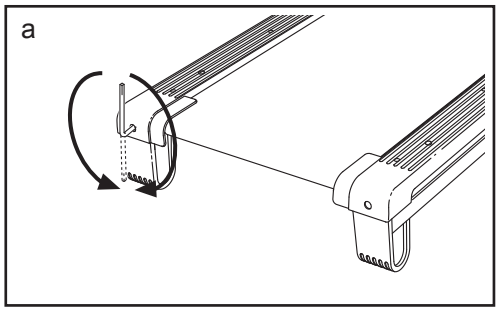


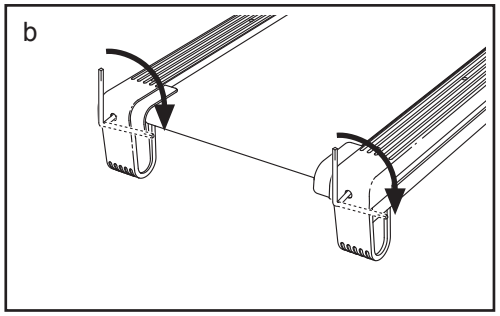
b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING: a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre,** bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebåndet har justert seg til høyre,** skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.





b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrako-nøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å stryrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på “aerobic”. Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i følgende tre deler:

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøying for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSFREKVENS

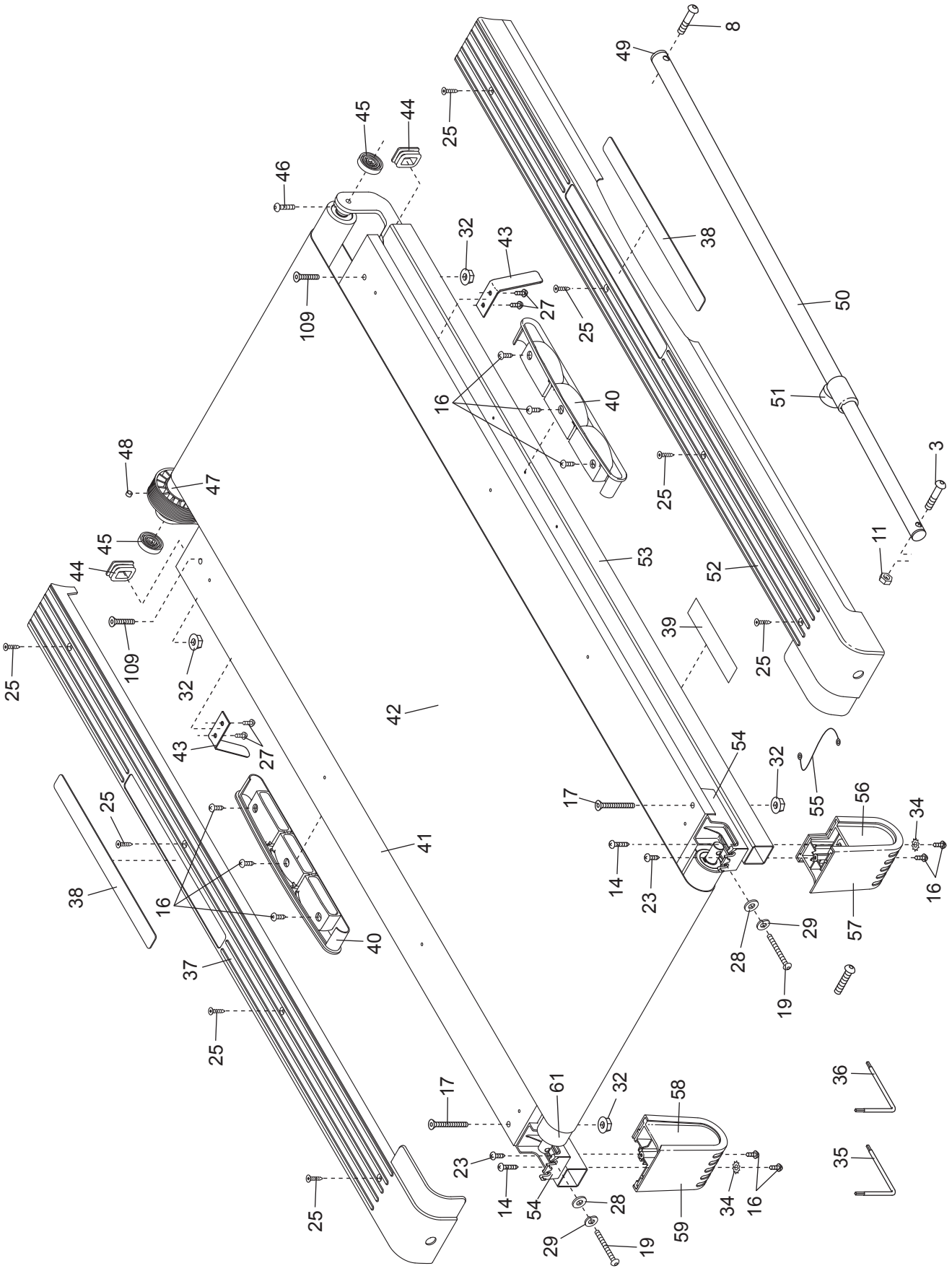
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst èn hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøyelig del av hverdagen din.

DELELISTE—Modellnr. PETL91709.0

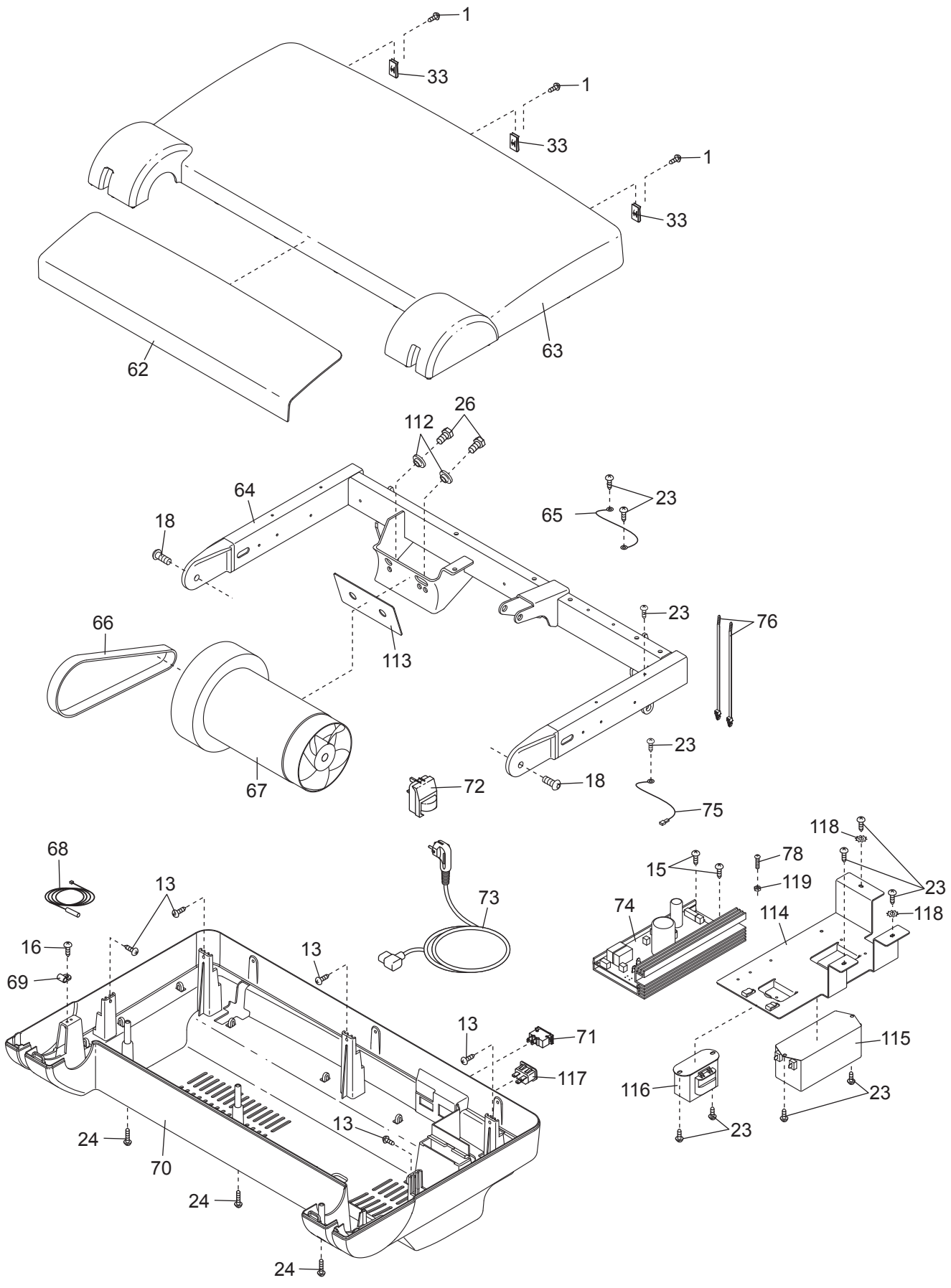
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, #8 x 3/4”	20	51	Låseskrue	1
2	Tekskrue, #8 x 1”	4	52	Høyre fotskinne	1
3	Bolt, 3/8” x 2”	3	53	Ramme	1
4	Bolt, 5/16” x 3/4”	6	54	Valsebrakett	2
5	Bolt, 3/8” x 4”	4	55	Jordledning, valse	1
6	Bolt, 1/4” x 1 1/4”	2	56	Høyre bakre fotdel	1
7	Ledning, stigningsmotor	1	57	Høyre bakre fot	1
8	Bolt, 3/8” x 1 3/4”	1	58	Venstre bakre fotdel	1
9	Stjerneskive, 5/16”	6	59	Venstre bakre fot	1
10	Stjerneskive, 1/4”	2	60	Base	1
11	Låsemutter, 3/8”	3	61	Valse	1
12	Stjerneskive, 3/8”	4	62	Panserdeksel	1
13	Tekskrue, #8 x 3/4”	5	63	Panser	1
14	Skrue, #8 x 1 1/2”	4	64	Heisramme	1
15	Kontrollerskrue, #8 x 1/2”	2	65	Jordledning, heisramme	1
16	Skrue, 3/4”	11	66	Belte, drivmotor	1
17	Bolt, 5/16” x 3 5/8”	2	67	Drivmotor	1
18	Bolt, 3/8” x 1”	2	68	Reedbryter	1
19	Valsebolt	2	69	Klemme, reedbryter	1
20	Bolt, stigningsmotor, 3/8” x 1 1/2”	1	70	Bunnplate	1
21	Bolt, stigningsmotor, 3/8” x 1 3/4”	1	71	Strømbryter	1
22	Bolt, 3/8” x 3/4”	2	72	Adapter, strømledning	1
23	Skrue, #8 x 1/2”	14	73	Strømledning	1
24	Skrue, #8 x 2”	3	74	Kontroller	1
25	Skrue, #12 x 1 1/4”	8	75	Jordledning, kontroller	1
26	Motorbolt	2	76	Ledningbånd	2
27	Skrue, belteører	4	77	Venstre stolpe	1
28	Flat skive, 1/4”	2	78	Jordbolt, #8 x 3/4”	1
29	Splitskive, 1/4”	2	79	Høyre stolpe	1
30	U-mutter	2	80	Spacer, heismotor	1
31	Låsemutter, 3/8”	4	81	Heismotor	1
32	Flensmutter, 5/16”	4	82	Spacer, venstre stolpe	1
33	Klemme, #8	3	83	Spacer, høyre stolpe	1
34	Stjerneskive, #10	2	84	Boltspacer	4
35	Umbrakonøkkel	1	85	Basehette	2
36	Umbrakonøkkel, 5/32”	1	86	Ledningsett	1
37	Venstre fotskinne	1	87	Varselsmerke	2
38	Merke, fotskinne	2	88	Basefot	4
39	Merke, lås	1	89	Spacer, basefot	2
40	Støtdemper	2	90	Hjul	2
41	Plattform	1	91	Løsbart bånd	2
42	Løpebånd	1	92	Kabelbånd, 15.5”	2
43	Belteører	2	93	Kabelbånd, 8”	9
44	Rammehette	2	94	Venstre tilbehørskurv	1
45	Rammespacer	2	95	Lydkabel	1
46	Bolt, 1/4” x 1”	1	96	Konsollbase	1
47	Drivvalse / Reimskive	1	97	Konsoll	1
48	Magnet	1	98	Ledningbånd	1
49	Låsehette	1	99	Høyre tilbehørskurv	1
50	Lagringslås	1	100	Høyre pulsplate	1

NR	BESKRIVELSE	ANT		NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Venstre pulsplate	1		116	Omformer	1
102	Lokk	1		117	Receptacle	1
103	Nøkkel / Klemme	1		118	Stjerneskive, #8	2
104	Håndtakshette	4		119	Mutter, #8	1
105	Høyre håndtak	1		120	Jordledning, konsoll	1
106	Venstre håndtak	1		-	8” blå ledning, 2F	-
107	Tverrbjelke, konsoll	1		-	10” blå ledning, 2F	-
108	Konsollklemme	6		-	4” rød ledning, M/F	-
109	Bolt, 5/16” x 1 1/2”	2		-	4” sort ledning, 2F	-
110	Skrue, #3 x 1/4”	6		-	4” grønn ledning m/merke	-
111	Nøkkelbryter	1		-	8” hvit ledning, 2F	-
112	Motorisolator	2		-	4” sort ledning, M/F	-
113	Motorplate	1		-	8” x grønn/gul ledning, F/R	-
114	Elektronikkplate	1		-	Brukerveiledning	-
115	Filter	1				

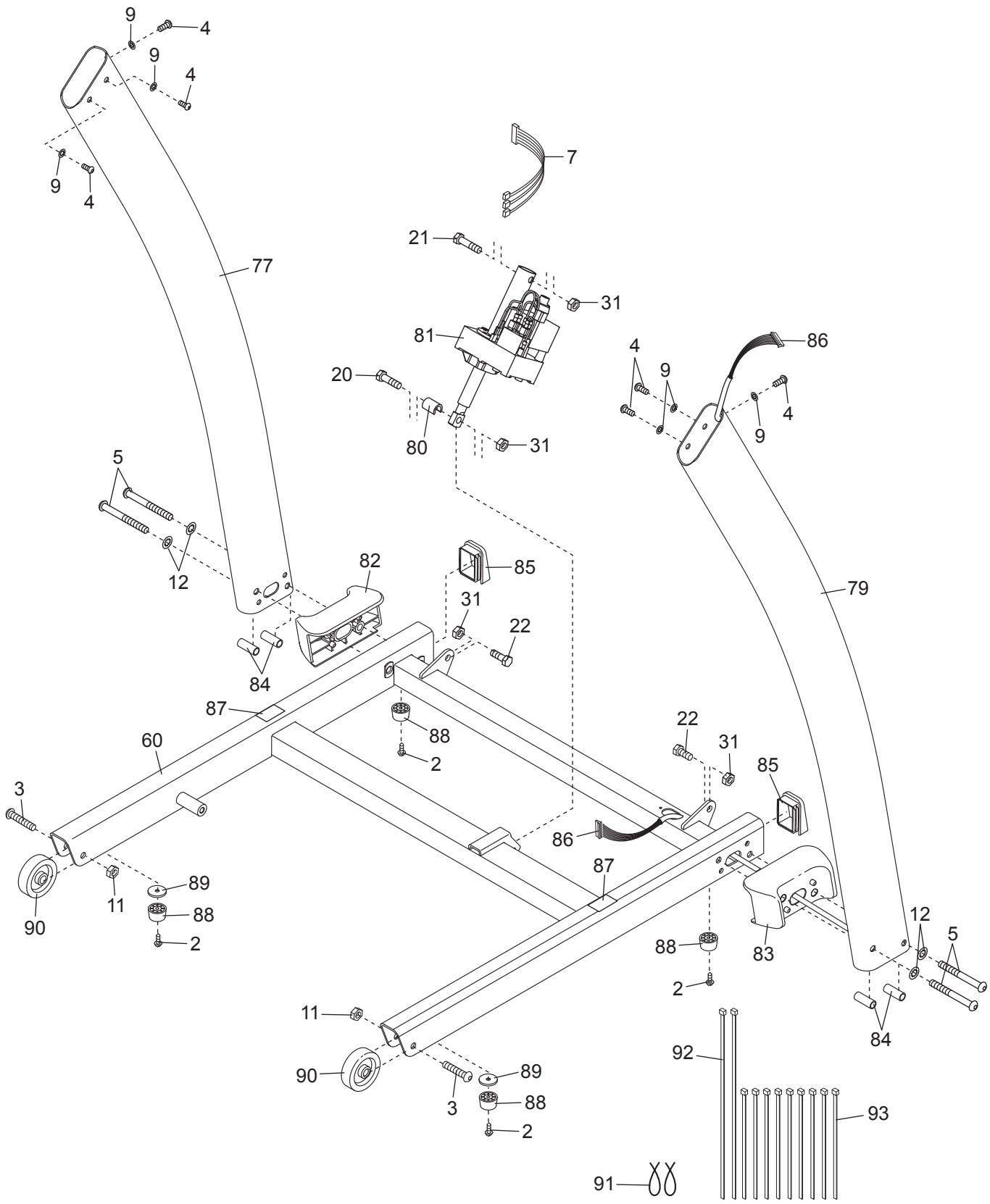
OVERSIKTSDIAGRAM A—Modellnr. PETL91709.0



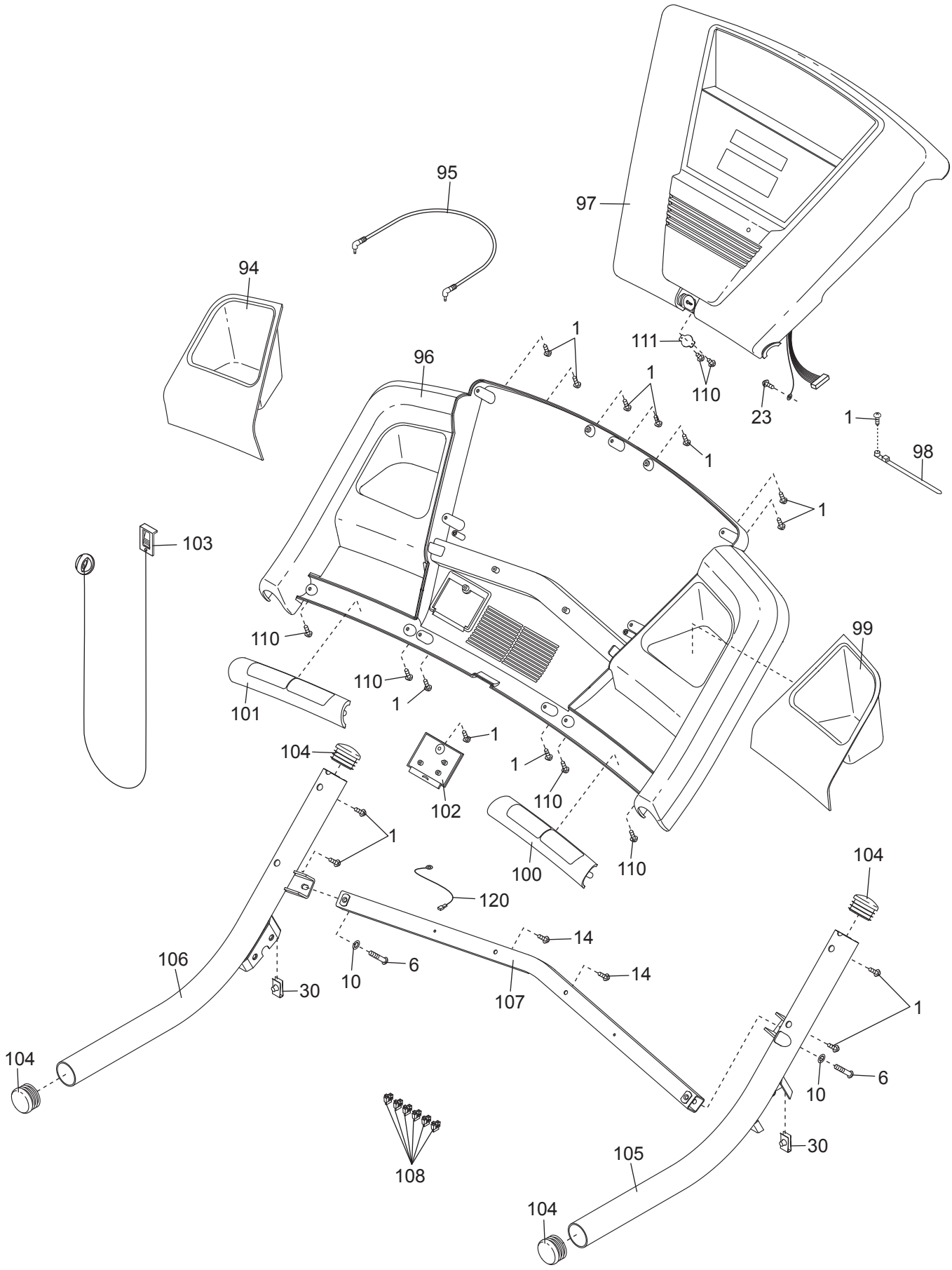
OVERSIKTSDIAGRAM B—Modellnr. PETL91709.0



OVERSIKTSDIAGRAM C—Modellnr. PETL91709.0



OVERSIKTSDIAGRAM D—Modellnr. PETL91709.0



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelp deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:
Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen (”USER’S MANUAL”).

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27
Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

•Modellnummeret på tredemøllen.
•Navnet på produktet.
•Serienummeret på produktet.
•Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
•Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.